Kompetensi

Aktivitas Senam Ritmik

Kata Kunci:
- *Senam Irama*
- *Senam Irma Tanpa Alat*
- *Senam Irama dengan Alat*

Sumber: *ikatera.wordpress.com*

Senam irama merupakan perpaduan antara berbagai bentuk gerakan dengan irama yang mengiringinya

Senam irama atau yang biasa disebut juga dengan senam ritmik adalah bentuk-bentuk gerakan senam yang merupakan perpaduan antara berbagai bentuk gerakan dengan irama yang mengiringinya. Misalnya seperti irama tepukan, ketukan, tamborin, nyanyian, musik dan sebagainya. Keindahan bentuk-bentuk gerakan, menciptakan variasi dan kombinasi gerakan, dan membentuk gerakan melalui koordinasi antara berbagai bentuk gerakan dengan irama merupakan tuntutan dalam senam irama.

Di bawah ini akan dibahas tentang kombinasi dan rangkaian gerak berirama tanpa dan dengan menggunakan alat. Untuk lebih jelasnya, ikutilah pembahasan materi berikut.

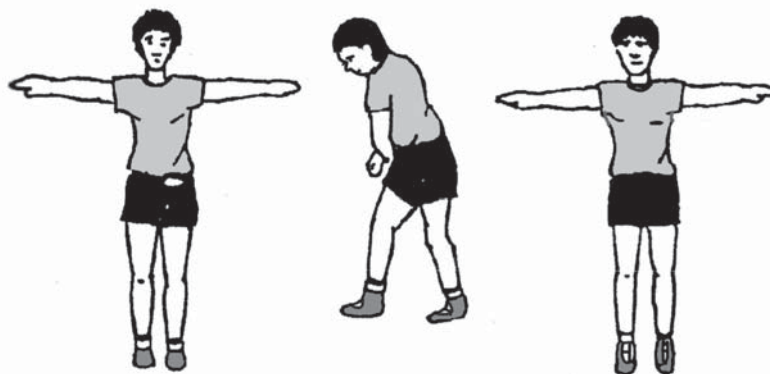
A. Kombinasi Gerak Berirama Tanpa Alat

1. Kombinasi Gerakan Kaki ke Depan dan ke Belakang Kedua Tangan Silang Rentang

a. *Sikap awal*

Berdiri tegak pada kedua kaki, kedua tangan direntangkan.

b. *Gerakan*

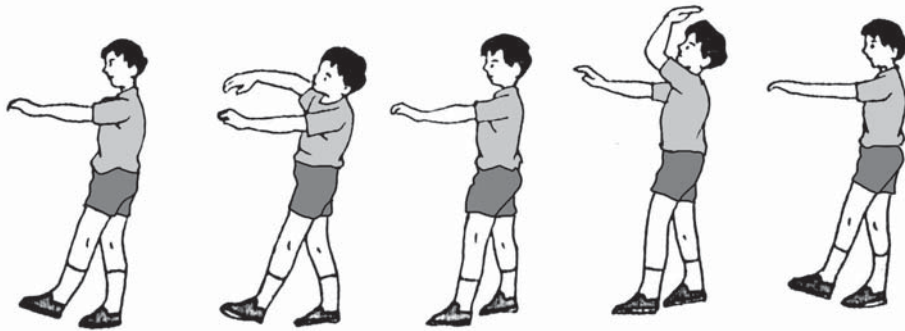
1) Hitungan 1, sambil melangkahkan kaki kiri ke depan, kedua tangan disilangkan ke depan, badan merendah, lutut agak ditekuk.
2) Hitungan 2, bersama dengan melangkahkan kaki kanan merapat ke kaki kiri, kedua tangan direntangkan, kedua tumit diangkat, lutut lurus dan badan tegak.
3) Hitungan 3 dan 4, ulangi gerakan pada hitungan 1 dan 2 dengan kaki kanan yang dilangkahkan.
4) Lakukan berulang-ulang dengan irama 3/4 atau 4/4.

Gambar 11.1 *Kombinasi gerakan kaki ke depan dan ke belakang kedua tangan silang rentang*

2. Kombinasi Gerakan Memutar Tangan dan Melangkahkan Kaki Badan Berbalik

a. *Sikap awal*

Berdiri tegak (lemas) kaki kiri di samping kiri, berat badan pada kaki kanan, kedua tangan lurus ke samping kanan.

b. *Gerakan*

1) Hitungan 1 - 2: Putar kedua tangan satu setengah lingkaran ke samping kiri (hitungan 2: kedua tangan berada di samping kiri).
2) Hitungan 3 - 4: Sambil melangkahkan kaki kanan ke samping kiri melalui di depan kaki kiri, bersamaan dengan badan berputar kedua tangan dari samping kiri diayun ke atas ke samping kiri, terus ke samping kanan melalui bawah di depan badan (hitungan 4 kedua tangan berada di samping kanan, badan berbalik). Kemudian lanjutkan lagi.
3) Hitungan 5 - 6: Putar ke dua tangan satu setengah putaran dari samping kanan ke samping kiri.
4) Hitungan 7 - 8: Sambil melangkahkan kaki kanan ke samping kiri, bersamaan dengan badan berputar ke dua tangan diteruskan ayunkan ke samping kiri, ke bawah terus ke samping kanan lagi hingga badan kembali seperti sikap semula lagi. Demikian seterusnya, irama 3/4 atau 4/4.

Gambar 11.2 *Kombinasi gerakan memutar tangan dan melangkahkan kaki badan berbalik*

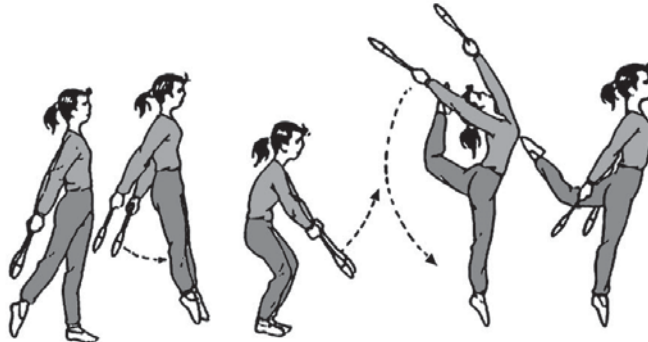
B. Kombinasi Gerak Berirama dengan Alat

Pada semester yang lalu telah dibahas mengenai gerakan-gerakan dasar senam ritmik dengan menggunakan alat gada, sekarang gerakan-gerakan dasar tersebut akan kita rangkaian agar menjadi suatu gerakan yang indah untuk dilihat.

1. Melompat dengan Putaran

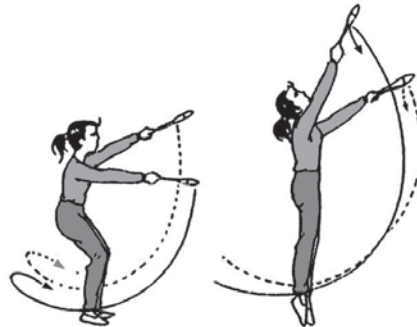
Cara melakukan gerakan adalah:

a. Berdiri, kedua lengan mengarah ke belakang dan gada dipegang dengan teknik pegangan biasa.

b. Ayun lengan ke depan ke atas dan ke belakang bersama melakukan lompatan menekan.

Gambar 11.3 *Rangkaian melompat dengan putaran*

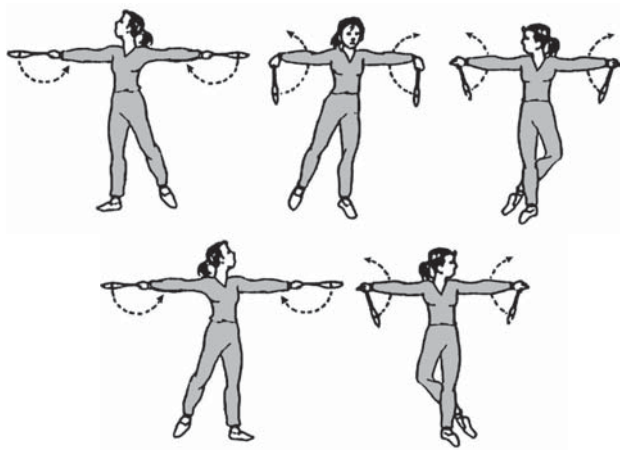
2. Gerakan Mengayun ke Depan dan ke Belakang Sambil Mengeper

Cara melakukan gerakan adalah:

a. Berdiri, kedua tangan lurus di depan, gada dipegang dengan teknik pegangan biasa.
b. Ayunkan gada ke samping kiri dan kanan ke depan dan belakang, diikuti gerakan lutut mengeper.

Gambar 11.4 *Rangkaian mengayun gada ke depan dan ke belakang sambil mengeper*

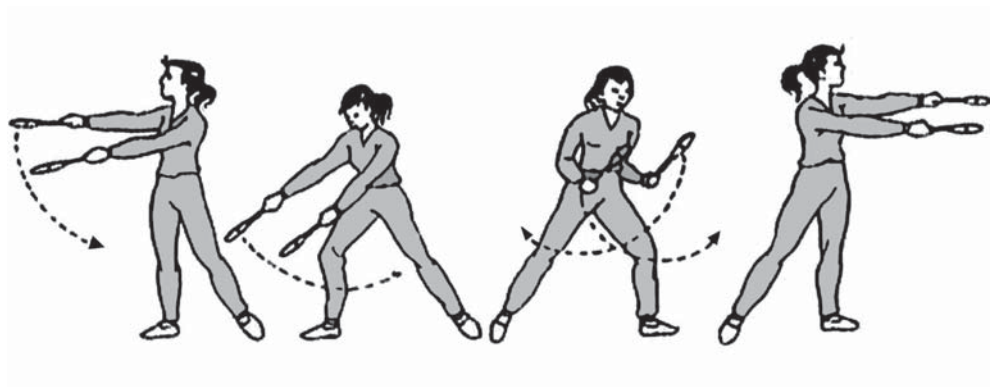
3. Gerak Gabungan dari Putaran Lengan Belakang dan Depan

Cara melakukan gerakan adalah:

a. Berdiri dengan kedua kaki dibuka lebar dan berat badan bertumpu pada kaki kanan.
b. Lengan di samping badan dan gada dipegang dengan teknik pegangan biasa.
c. Lakukan putaran kecil ke dalam di depan lengan dan akhir putaran dengan pegangan memutar biasa.
d. Lakukan putaran kecil lagi ke dalam di belakang lengan dan lakukan beberapa kali.

Gambar 11.5 *Rangkaian putaran lengan belakang dan depan*

4. Gerak Putaran dengan Badan ke Depan

Cara melakukan gerakan adalah:

a. Berdiri dengan kedua kaki di buka lebar dan berat badan bertumpu pada kaki kanan.
b. Kedua lengan berada di posisi sebelah kanan memegang gada dengan pegangan biasa.
c. Ayunkan gada ke arah bawah dan buat suatu putaran ke arah dalam lalu ayun ke sisi kiri.
d. Pindahkan tumpuan berat badan dari satu sisi ke sisi yang lain bersamaan badan mengikuti gerakan gada.

Gambar 11.6 *Rangkaian putaran dengan badan ke depan*

Pelatihan

1. Jelaskan yang dimaksud senam ritmik!
2. Sebutkan tekanan atau prinsip dasar yang harus diberikan dalam senam ritmik!

Tugas

1. Lakukanlah kombinasi gerakan senam irama tanpa menggunakan alat!
2. Lakukan rangkaian gerakan senam irama dengan menggunakan alat gada!

Tahukah Kamu

Sesuai dengan laju dan perkembangan cabang-cabang olah raga, begitu pula dengan cabang olahraga Senam Irama, dulu disebut *Rhytmic Gymnastic* (senam irama) pada masa sekarang disebut *Modern Rhytmic Gymnastic*.

Pada senam irama modern ini selain mempertandingkan rangkaian senam irama modern tanpa alat tangan, ada alat yang dipertandingkan baik secara perorangan maupun secara beregu. Alat tersebut terdiri atas: bola (*balls*), tali (*ropes*), simpai (*hoops*), pita (*ribbons*) dan gada (*clubs*).

Kelima permainan itu boleh dimainkan secara perorangan dan boleh secara beregu. Setiap alat mempunyai karakteristik masing-masing.

Rangkuman

1. Senam ritmik (*sportive rhytmic gymnastic*), yaitu senam yang diiringi irama atau ritme baik dilakukan dengan menggunakan alat dan tanpa alat.
2. Alat-alat yang biasa digunakan untuk senam ritmik antara lain: tongkat/gada, pita/tali, simpai, bola, topi dan lain-lain.

3. Gerakan-gerakan senam ritmik tanpa alat berupa variasi gerakan kaki dan ayunan tangan yang disesuaikan dengan hitungan/ketukan irama musik yang dipakai bisa 2/4, 3/4, atau 4/4.
4. Tekanan yang harus diberikan pada senam irama adalah irama, kelentukan tubuh dalam gerakan (fleksibilitas) dan kontinuitas gerakan (rangkaian gerakan yang tidak terputus).
5. Gerakan rangkaian adalah gabungan gerakan senam yang dilakukan secara berurutan atau berkelanjutan tanpa adanya waktu untuk berhenti selama melakukan gerakan tersebut.

Evaluasi

A. Berilah tanda silang (X) pada jawaban yang paling benar!

1. Cara melakukan gerakan memutar di belakang lengan adalah gada dipegang dengan teknik pegangan ....
   a. biasa
   b. atas
   c. berlawanan
   d. bawah
2. Tekanan yang harus diberikan dalam senam irama, ***kecuali*** ....
   a. fleksibilitas
   b. kelentukan tubuh
   c. kecepatan gerakan
   d. kontinuitas
3. Gerakan yang dilakukan secara berulang-ulang dan tidak terputus-putus, dinamakan ....
   a. fleksibilitas
   b. tekanan
   c. kontinuitas
   d. ritme
4. Cara melakukan gerak mengayun ke depan dan belakang sambil mengeper adalah ayunkan gada ke samping kiri dan kanan, ke depan dan belakang diikuti gerakan lutut ....
   a. ditekuk
   b. mengeper
   c. lurus
   d. ke samping

5. Alat yang digunakan untuk senam irama, ***kecuali*** ....
   a. kaset
   b. tape recorder
   c. topi
   d. peti lompat
6. Induk organisasi senam Indonesia adalah....
   a. PERSANI
   b. PERBASI
   c. PERBASASI
   d. PBVSI
7. Unsur-unsur yang dibutuhkan dalam melakukan gerakan senam irama, ***kecuali***....
   a. keharmonisan gerak
   b. keindahan gerak
   c. kecepatan gerak
   d. keluwesan gerak
8. Senam yang diiringi irama baik dilakukan dengan menggunakan alat/ tanpa alat, disebut....
   a. senam ritmik
   b. senam artistik
   c. senam lantai
   d. senam aerobic
9. Cara melakukan gerak memutar di depan lengan adalah gada dipegang dengan....
   a. pegangan biasa
   b. pegangan atas
   c. pegangan berlawanan
   d. pegangan campuran
10. Melompat dengan putaran menggunakan cara berdiri, kedua lengan mengarah ke....
   a. kiri
   b. kanan
   c. depan
   d. belakang

B. Jawablah pertanyaan-pertanyaan di bawah ini dengan benar!

1. Sebutkan 3 macam gerakan memutar gada!
2. Apa yang dimaksud rangkaian gerakan dalam senam irama?
3. Sebutkan alat yang dapat digunakan untuk melakukan senam irama!
4. Bagaimana sikap awal dalam melakukan kombinasi gerakan kaki ke depan dan ke belakang kedua tangan silang rentang?
5. Jelaskan cara melakukan gerakan putaran badan ke depan dalam senam irama dengan menggunakan alat gada!